



Menú semanal



MENÚ PARA TENER MÁS ENERGÍA

LUNES

DESAYUNO: Pan integral de espelta con tahini, dátiles y cacao puro. Infusión de jengibre.
COMIDA: Ensalada de lentejas y arroz con vinagreta de mostaza y chucrut.
CENA: Espárragos a la plancha y huevos pochados. Infusión de menta.

MARTES

DESAYUNO: Porridge de avena con limón, plátano, orejones y frutos secos. Té matcha.
COMIDA: Verduras a la plancha con aguacate. Hamburguesa de garbanzos.
CENA: Crema de remolacha y shiitakes. Quinoa con semillas variadas.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Batido de espinacas con maca, pera y chía con polen fresco. Cúrcuma latte.
COMIDA: Timbal de trigo sarraceno con kimchi casero. Yogur de soja.
CENA: Escalivada con queso vegano de frutos secos y aceite de albahaca.

JUEVES

DESAYUNO: Pudín de chía con canela y matcha con frutos rojos y yogur. Leche de almendra con cacao.
COMIDA: Ensalada de amargos con pickles. Hamburguesas de azukis.
CENA: Crema de calabacín. Huevos revueltos con setas y ajo.

VIERNES

DESAYUNO: Crepes de trigo sarraceno con ghee, compota de manzana y almendras laminadas.
COMIDA: Ensalada de col, zanahoria y pasas con salsa de yogur de cabra.
CENA: Guisantes y puerros salteados, aliñados con levadura nutricional.

SÁBADO

DESAYUNO: Pan integral de masa madre con aguacate y huevos pochados. Infusión de jengibre.
COMIDA: Pastel de mijo y coliflor y endivias a la plancha con nueces.
CENA: Sopa dhal de lentejas du puy con cilantro. Yogur de coco.

DOMINGO

DESAYUNO: Paté de setas y semillas con crudités. Batido de cacao y maca. Una manzana.
COMIDA: Ensalada de garbanzos con aceitunas y frutos secos variados.
CENA: Verduras de raíz asadas con pesto de aceite de oliva y cáñamo.

PLANTAS Y HONGOS VIGORIZANTES

REISHI: Combate el insomnio, el cansancio y el estrés. También regula las hormonas y actúa como potenciador del sistema inmunitario. Además, tiene efectos antiinflamatorios. Se puede tomar en

polvo con una bebida vegetal junto con maca y un poco de cacao.

CORDYCEPS: Según la medicina china, actúa sobre el elemento agua y potencia la energía vital. Opti-

miza el rendimiento físico e intelectual y mejora la fertilidad. Se puede tomar en cápsulas o en polvo.

GINSENG: Esta raíz es un remedio tradicional muy estudiado que mejora la res-

puesta del organismo a las situaciones exigentes que pueden causar cansancio y estrés físico o mental. Además, ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las infecciones por virus, bacterias y hongos.

MACA: Esta raíz peruana se puede consumir entera o en polvo, que se puede añadir a batidos, bebidas, pudines o yogures. Se recomienda especialmente a las mujeres en la perimenopausia.

